

RECUPERAÇÃO E SUPER COMPENSAÇÃO DA FORÇA ISOMÉTRICA APÓS AGACHAMENTO EM DIFERENTES INTENSIDADES

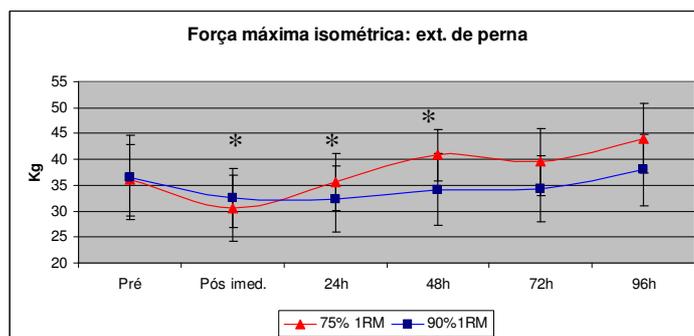
¹Karoline Handel COSTA, ¹Marco Carlos UCHIDA

1. Curso de Educação Física - Departamento de Ciências Biológicas e da Saúde – UNIFIEO, Osasco, SP, Brasil.

e-mail: handelkar@hotmail.com

Introdução: A força é uma capacidade importante para diversos esportes, e conhecer qual o tempo ideal de recuperação após um determinado estímulo é algo que os preparadores físicos e atletas devem estar atentos. Para verificar essa, a força isométrica pode ser útil. Fatores neurais são decisivos para a boa ação isométrica, como: impulso neural aumentado, sincronização aumentada das unidades motoras, maior ativação do aparato contrátil e inibição dos mecanismos protetores do músculo (Fleck e Kraemer, 1999). **Objetivo:** Verificar a resposta temporal da força máxima isométrica, após o exercício agachamento em diferentes intensidades e volume total equalizado ($V = \text{séries} \times \text{reps.} \times \text{peso}$). **Metodologia:** A amostra foi composta de 15 universitários fisicamente ativos, com idade entre 19 e 25 anos, e que não possuíam nenhuma patologia ou lesão de membros inferiores e/ou coluna. Os sujeitos avaliados foram divididos em dois grupos: 90%1RM (n=8) e 75%1RM (n=7). O grupo 75% 1RM e 90% 1RM realizaram o exercício agachamento, 5 séries x 10 RM, e 8 séries x 5 RM, respectivamente; com intervalo de 2 min. entre as séries. Para mensurar a força máxima isométrica ou contração voluntária isométrica máxima (CVIM) dos extensores do joelho, foi fixo um ângulo de 110° de flexão de pernas. Os sujeitos foram posicionados sentados, com as costas apoiadas (e.g. cadeira extensora), e entre os membros inferiores e o ponto fixo foi utilizado uma célula de carga, marca Globus Itália, que determinava a força máxima isométrica. As coletas foram realizadas nos momentos: pré-sessão; imediatamente pós; 24, 48, 72 e 96 horas após a sessão de treino. Análise estatística: Teste *t de Student*, significância estatística $p \leq 0,05$. * Significativo em relação ao Pré.

Resultados:



Conclusão: Imediatamente após a sessão, ambos os grupos tiveram perda de força, o que persistiu até 24h no grupo 90%1RM. Já no grupo 75%1RM após um dia de descanso já houve a recuperação, o que só ocorreu em 48h no grupo 90%1RM. O mais surpreendente foi que em 48h houve uma super compensação da força no grupo 75%1RM, e uma tendência até 96h. No grupo 90%1RM também observamos uma tendência de super compensação, porém apenas em 96h.

Palavras chaves: Força máxima isométrica, tempo de recuperação, resposta temporal.